

La Autoestima: Un elemento de protección frente a las Infecciones de Transmisión Sexual y el VIH/SIDA

¿Qué es la Autoestima?

Es la imagen que tenemos de nosotros mismos, es decir, como nos vemos, como nos sentimos y como nos valoramos como personas.

Por tanto, la autoestima se relaciona con todo lo que somos y hacemos incluyendo la capacidad de sentir afecto, confianza y respeto hacia uno mismo.

¿Cómo se forma la Autoestima?

La autoestima se va construyendo a través de la historia de cada persona, desde que nacemos nos enseñan a ser de una forma particular, es decir aprendemos a pensar, sentir y comportarnos de acuerdo a las normas y valores de nuestra familia, así como del ambiente en que crecemos, como son la escuela, la gente del barrio, los grupos de amigos, la iglesia, los medios de comunicación, etc.

El amor, confianza, apoyo y respeto que recibimos de las personas más importantes en nuestras vidas, como son nuestros padres, hermanos, amigos, y familiares cercanos, nos ayudan a desarrollar una autoestima alta, si por el contrario se reciben rechazo, desconfianza, insultos hay mayor probabilidad de desarrollar una autoestima baja.

¿Cómo saber si tengo una Autoestima alta o baja?

La autoestima implica conocerse, formarse un concepto de sí mismo/a, aceptarse, respetarse y amarse. Estas son condiciones básicas para el desarrollo de una personalidad equilibrada.

Cuando la persona logra conocerse, saber cómo y por qué actúa y cómo se siente, puede identificar sus necesidades, sentimientos, habilidades, valores, tener

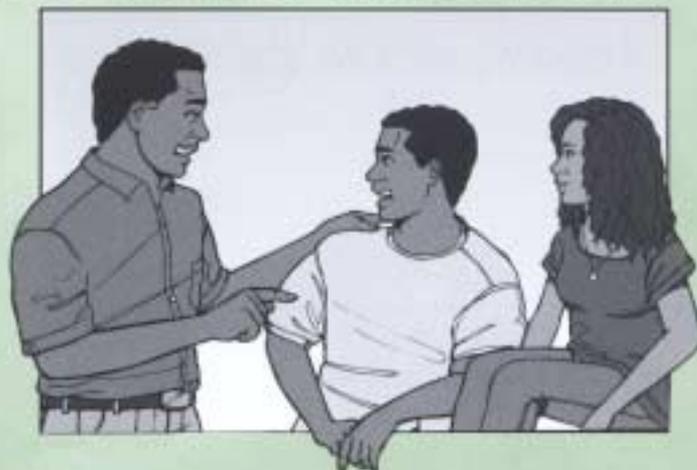
control sobre su propio cuerpo y tomar decisiones responsables e informadas; pues la autoestima es una dimensión humana que influye en casi todo el comportamiento.

Tenemos una Autoestima Alta cuando:

- Tenemos una imagen positiva de nosotros mismos.
- Nos aceptamos tal y como somos.
- Expresamos con libertad y confianza nuestras ideas.
- Exigimos nuestros derechos como jóvenes.
- Confiamos en nuestras capacidades.
- Nuestra vida tiene sentido, sabemos hacia donde vamos y lo que queremos.
- Somos capaces de lograr los sueños y metas que nos proponemos.
- Nos comunicamos adecuadamente con nuestros padres, hermanos y amigos.
- Somos capaces de respetar nuestros valores y principios.
- Tenemos amigos y amigas y compartimos con ellos.
- Cuidamos nuestra salud.
- Sabemos cuando decir sí y cuando decir no.

Tenemos una Autoestima Baja cuando:

- Tenemos una imagen inadecuada de nosotros mismos.
- No nos aceptamos como somos, pensamos que somos feos, no nos gusta nuestro cuerpo.



MUDE

- Sentimos temor de expresar abiertamente nuestras ideas y pensamientos.
- Desconfiamos de nuestras capacidades y talentos.
- Sentimos temor de ser rechazados y humillados.
- No nos planteamos metas y planes para mejorar nuestras vidas.
- No cuidamos nuestra salud, exponiéndonos innecesariamente.
- No somos capaces de tener amigos y amigas, preferimos estar solos.
- Sentimos aburrimiento y depresión.
- No tenemos buena comunicación con nuestra familia y amigos.

¿Cómo podemos desarrollar nuestra Autoestima de forma equilibrada?

Así como aprendemos a hablar, a caminar, a leer, a escribir, asimismo podemos aprender a desarrollar sentimientos positivos hacia nosotros mismos. Podemos empezar a querernos, a valorarnos, ya que nunca es tarde para empezar a confiar en nosotros mismos, a aceptarnos tal y como somos, a respetarnos, a hacer valer nuestros derechos.

Recuerda, que cada uno de nosotros es el protagonista de nuestra propia vida y que para que podamos tener una imagen positiva de nosotros debemos:

- Reconocer nuestras capacidades así como nuestras limitaciones, aceptándonos tal como somos.
- Estudiar, superarnos, proponernos ser mejor cada día.
- Conocer nuestros derechos y defenderlos.

- Cuidarnos, protegiendo nuestro cuerpo y nuestra salud.
- Aprender a decir no, cuando no estemos de acuerdo o cuando lo que se nos propone contradice nuestros valores y principios.

Recuerda:

Una Autoestima equilibrada nos permite:

- Ser más asertivos y capaces de enfrentar situaciones que amenazan el logro de nuestros sueños y metas, incluyendo los riesgos de contraer una Infección de Transmisión Sexual o el VIH/SIDA, o tener hijos no planificados.
- Desarrollar confianza y seguridad para afrontar y resolver con seguridad y responsabilidades los retos que nos reserva la vida.
- Tomar decisiones responsables e informadas sobre nuestra sexualidad basados en el respeto a nosotros mismos y a las demás personas.
- Conocer y poner en práctica los derechos sexuales.
- Identificar las propias necesidades, sentimientos y valores.
- Tener control sobre nuestro cuerpo y cuidarlo.
- Participar en actividades que aporten a nuestra formación y desarrollo integral.



Ideas para la Reflexión:

¿Qué ideas tú tienes acerca de ti mismo/a?

¿Quiénes tú crees han contribuido en la construcción de tu autoestima?

¿Por qué consideras que es importante tener una autoestima positiva?

¿Crees que una autoestima adecuada ayuda a reducir riesgos que afectan la salud sexual de los y las adolescentes? ¿Por qué?



Mujeres en Desarrollo Dominicana, Inc. (MUDE)

Calle Juan Mejía y Cotes #2, Esquina Paseo de las Palmas, Arroyo Hondo, Santo Domingo, Rep. Dom.
Tel: 563-8111.
E-mail: mudedom@codetel.net.do

